

## Co zrobiłby LANCE?

stnieje cały szereg niebezpieczeństw czyhających na kolarza na drodze. Najpowszechniejszym, szczególnie na zakrętach, jest mokra lub niepełna droga, co często bywa spowodowane piaskiem lub żwirem. Oto moje porady związane ze śliską nawierzchnią:

- Po deszczu unikaj środka drogi, gdzie może zbierać się woda.
- Unikaj znaków malowanych na drodze oraz powierzchni metalowych, szczególnie pokryw kanalizacyjnych i elementów mostów – wszystko to na deszczu robi się bardzo śliskie.
- Hamuj o wiele wcześniej, niżbyś to zrobił na suchej nawierzchni.
- Obniż swój środek ciężkości, kładąc dłonie na obniżonych rogach kierownicy, ugnij ręce w łokciach, pochyl się do pozycji równoległej do drogi i przesunij w siodełku nieco do tyłu, aby zwiększyć nacisk na tylne koło.
- Zakręty bierz wolniej, zmniejszając w ten sposób przechył roweru i zwiększając siłę tarcia między oponami a nawierzchnią.

Pamiętaj, że brak deszczu nie oznacza jeszcze, iż droga nie jest śliska. Suche drogi w czasie upałów i przy dużej wilgotności potrafią robić się śliskie wskutek skraplania się wilgoci i mieszania się jej z olejem na drodze – często spotykałem takie warunki na szosach w Teksasie.

i pchając go rękami w dół, a równocześnie utrzymując ciało tak pionowo, jak to tylko możliwe.

Twój zewnętrzny łokieć powinien być zgjęty, natomiast wewnętrzny pozostaje wyprostowany. Stopa zewnętrzna, na najniższej pozycji – godzinie szóstej – naciska w dół i jest wyprostowana, zaś wewnętrzne kolano jest zgjęte, a pedał wewnętrzny jest w górze na godzinie dwunastej. Zaraz po wyjściu z zakrętu ustaw rower z powrotem pionowo, aby utrzymać maksimum prędkości.

## Pozycja ciała

Pozycja ciała jest bardzo ważna, jeżeli chodzi o opanowanie zakrętów.

**Głowa.** Trzymaj głowę pionowo, czyli prostopadle do powierzchni drogi, aby błędnik w uchu wewnętrznym mógł utrzymywać równowagę. Oczy powinny patrzeć przed siebie na drogę, ponieważ masz tendencję do jazdy tam, gdzie skierowane są oczy.

**Tors.** Obniż tors poprzez ugięcie łokci i przesunięcie się w siodełku nieco do tyłu, aby przenieść więcej ciężaru na tył roweru. Plecy powinny być równoległe do poziomej rury roweru.

**Ręce.** Złap kierownicę dolnym chwytem w celu maksymalnej kontroli nad rowerem, lepszego dostępu do hamulców oraz obniżenia środka ciężkości. Stosownie do poczucia pewności, umiejętności i prędkości, możesz także położyć dłonie na rogach lub poziomych częściach kierownicy. W każdym przypadku ustaw jednoznacznie dłonie na kierownicy grubo przed zakrętem. Nie ścisłaj kierownicy. Trzymaj ją stanowczo, aby raczej przeprowadzić rower przez zakręt, niż zmusić go do tego.

**Ramiona.** Zegnij łokcie w celu uzyskania pozycji bardziej aerodynamicznej, która zmniejszy opór i pozwoli pokonać zakręt z możliwie największą prędkością, posłuży jako pochłaniacz wstrząsów na muldach i obniży twój środek ciężkości.

**Stopy.** Ustaw podeszwy solidnie na pedalach, które przejmą ciężar, kiedy wstaniesz z siodełka. Przy ciasnych zakrętach stopa zewnętrzna przejmując ciężar.



Lance jadący z maksymalną prędkością w trakcie 20. – ostatniego – etapu Tour.